

## Nachhaltige Ernährung: 7 % weniger Krebsrisiko für Gesundheitsbewusste!

Forschende der Uni Regensburg zeigen: Nachhaltige Ernährung senkt Krebsrisiko. Ergebnisse aus 2,2 Millionen Daten veröffentlicht.



**Regensburg, Deutschland** - Eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von Forschenden der Universität Regensburg untersucht den Zusammenhang zwischen nachhaltigen Ernährungsweisen und dem Risiko für Krebserkrankungen. In der Analyse wurden Daten von über 2,2 Millionen Menschen aus 17 verschiedenen Studien einbezogen. Die Ergebnisse zeigen deutlich: Personen, die sich nachhaltig ernähren, weisen ein um 7 % geringeres Risiko für Krebserkrankungen und ein um 12 % geringeres Risiko für krebisbedingte Todesfälle auf im Vergleich zu weniger nachhaltig Ernährten. Dies berichtet die **Universität Regensburg**.

Nachhaltige Ernährung wird anhand verschiedener Indizes

bewertet, die Umweltaspekte wie CO<sub>2</sub>-Ausstoß und Landnutzung sowie gesundheitsfördernde Lebensmittelkomponenten berücksichtigen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Konsum von Bio-Lebensmitteln und dem Verzicht auf stark verarbeitete Produkte. Dies führt zu einem deutlich erkennbaren Zusammenhang zwischen nachhaltiger Ernährung und der Verringerung des Krebsrisikos, insbesondere bei Lungen- und Magenkrebs, während die Ergebnisse für Brust- und Darmkrebs weniger eindeutig sind.

## **Kernmerkmale einer nachhaltigen Ernährung**

Forschende der Universität Regensburg betonen, dass eine nachhaltige Ernährung durch einen hohen Anteil an pflanzlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln gekennzeichnet ist. Dazu zählen Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Obst, die nicht nur nährstoffreich sind, sondern auch ressourcenschonend in der Produktion. Im Gegensatz dazu wird ein hoher Konsum von Fleisch, Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln als negativ angesehen.

Die Expert\*innen empfehlen, die öffentliche Gesundheitspolitik stärker auf nachhaltige Ernährung auszurichten. Dazu gehört eine bessere Aufklärung der Bevölkerung und eine Verbesserung der Kennzeichnung von Lebensmitteln. Außerdem sollten gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in Schulen, Krankenhäusern und Kantinen geschaffen werden. Das übergeordnete Ziel ist es, individuelle Gesundheit und globalen Klimaschutz miteinander in Einklang zu bringen.

## **Zukunftsperspektiven**

Diese Studie ist besonders relevant, da sie nicht nur die gesundheitlichen Vorteile nachhaltiger Ernährungsweisen beleuchtet, sondern auch auf die Dringlichkeit hinweist, politische Maßnahmen und Empfehlungen zu entwickeln, die

eine nachhaltige Lebensweise fördern. Weitere wichtige Informationen zu den Richtlinien zur Förderung nachhaltiger Ernährungsweisen sind im Fact Sheet des Umweltbundesamtes erhältlich, zu finden unter **Umweltbundesamt**.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ort</b>	Regensburg, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.uni-regensburg.de">www.uni-regensburg.de</a></li><li>• <a href="http://www.umweltbundesamt.de">www.umweltbundesamt.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**